

SUPORTUL VITAL DE BAZĂ
PAS CU PAS



SECVENȚA / ACȚIUNEA	DESCRIEREA TEHNICII
SIGURANȚA 	Înainte de a acționa, asigurați-vă că dumneavoastră, victima și cei din jur sunteți în siguranță
CONȘTIENȚA Verificați dacă răspunde 	Scuturați ușor victima de umeri și întrebați cu voce tare: "Sunteți bine? Mă auziți?"
ALERTAȚI SERVICIILE DE URGENȚĂ 	- Dacă victima nu răspunde, rugați un ajutor să apeleze serviciile medicale de urgență sau apelați chiar dumneavoastră - Rămâneți lângă victimă, dacă este posibil - Activați funcția difuzor a telefonului, astfel încât să puteți începe resuscitarea în timp ce vorbiți cu dispecerul de la serviciul de urgență
CALEA AERIANĂ Deschideți calea aeriană 	- Dacă nu există niciun răspuns, așezați victima pe spate - Cu mâna pe fruntea victimei și vârfurile degetelor pe bărbie, înclinați cu blândețe capul victimei spre spate, ridicându-i bărbia pentru a deschide calea aeriană
RESPIRAȚIA Priviți, ascultați și simțiți respirația 	- Priviți, ascultați și simțiți respirația timp de cel mult 10 secunde - O victimă care respiră cu dificultate sau are respirații rare, lente și zgomotoase, nu respiră normal
TRIMITEȚI DUPĂ DEA Trimiteți pe cineva să aducă un DEA 	- Trimiteți pe cineva să găsească și să aducă un DEA, dacă este disponibil - Dacă sunteți singur, aduceți un DEA numai dacă îl puteți obține și aplica în decurs de un minut; în caz contrar, începeți imediat resuscitarea cardiopulmonară
CIRCULAȚIA Începeți compresiile toracice 	- Așezați-vă în genunchi lângă victimă - Așezați podul palmei unei mâini în centrul toracelui victimei - în jumătatea inferioară a sternului - Așezați podul palmei de la cealaltă mână deasupra primei mâini și încrucișați degetele - Țineți brațele drepte - Așezați-vă vertical deasupra toracelui victimei și apăsați pe torace cel puțin 5 cm (dar nu mai mult de 6 cm) - După fiecare compresie, eliberați toată presiunea de pe torace fără a pierde contactul dintre mână și toracele victimei - Efectuați compresiile cu o frecvență de 100-120 pe minut
RESUSCITAREA BAZATĂ DOAR PE COMPRESII 	Dacă nu ați fost instruit să faceți respirații salvatoare sau nu puteți să le efectuați, faceți resuscitare doar prin compresii toracice (compresii continue cu o frecvență de 100-120 compresii pe minut)

DEA - defibrilator extern automat; RCP - resuscitare cardiopulmonară



ALTERNAȚI RESPIRAȚIILE SALVATOARE CU COMPRESIILE TORACICE 	Dacă sunteți instruit să faceți acest lucru, după 30 de compresii, deschideți din nou calea aeriană, folosind înclinarea capului spre spate și ridicarea bărbiei - Pensați partea moale a nasului, folosind degetul arătător și degetul mare de la mână de pe fruntea victimei - Permiteți gurii victimei să se deschidă, dar mențineți înclinarea capului spre spate - Inspirați normal apoi plasați buzele dumneavoastră în jurul gurii victimei, asigurând etanșeitatea - Timp de aproximativ o secundă, expirați constant în gura victimei, ca într-o expirație normală, în timp ce urmăriți ridicarea toracelui. Aceasta este o respirație salvatoare eficientă - Menținând înclinarea capului, îndepărtați-vă de capul victimei și observați revenirea la normal a toracelui pe măsură ce aerul iese - Mai inspirați încă odată și expirați normal în gura victimei pentru a obține un total de două respirații salvatoare - Nu întrerupeți compresiile mai mult de 10 secunde pentru a efectua cele două respirații salvatoare, chiar dacă una sau ambele respirații nu sunt eficiente - Aplicați fără întârziere mâinile în poziția corectă pe toracele victimei și efectuați încă 30 de compresii toracice - Continuați cu compresiile toracice și respirațiile salvatoare într-un raport 30:2
IMEDIAT CE DEA ESTE DISPONIBIL Porniți DEA și lipiți electrozii 	- Imediat ce DEA este disponibil, porniți-l și lipiți electrozii pe toracele gol al victimei - Dacă sunt prezenți mai mulți salvatori, resuscitarea trebuie continuată în timp ce electrozii de defibrilare sunt poziționați pe toracele victimei
URMAȚI INSTRUCȚIUNILE VERBALE/VIZUALE ALE DEA	- Urmați indicațiile verbale și vizuale ale DEA Dacă DEA recomandă aplicarea șocului sigurați-vă că nimeni nu atinge victima - Apăsați butonul de șoc conform indicațiilor DEA - Reluați imediat RCP și continuați să urmați instrucțiunile furnizate de DEA
DACĂ NU SE RECOMANDĂ ȘOC Continuați RCP 	Dacă DEA nu recomandă șoc, reluați imediat resuscitarea și continuați conform indicațiilor DEA
DACĂ DEA NU ESTE DISPONIBIL Continuați RCP 	- În cazul în care nu este disponibil niciun DEA sau în timp ce așteptați sosirea unuia, continuați RCP - Nu întrerupeți resuscitarea decât dacă: - Personalul medical vă spune să vă opriți sau - Victima deschide ochii, se mișcă, sau respiră normal - Sunteți epuizat și nu mai puteți continua. - Rareori doar prin RCP inima repornește. Dacă nu sunteți sigur că victima respiră normal, continuați resuscitarea - Semne că victima și-a revenit: - Se ridică - Se mișcă - Deschide ochii - Respiră normal

DEA - defibrilator extern automat; RCP - resuscitare cardiopulmonară

